|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
| TuolijumppaRajakatu9.00 - 9.30 | Tuupalan koulu9.00 - 10.00 | Kuntosali Syke9.00 - 10.00 | Tuupalan koulu | TuolijumppaRajakatu9.00 - 9.30 |
| TuolijumppaTyökeskus10.00 - 10.30 | Tuupalan koulu10.00 - 11.00 | KuntosaliSyke10.00 - 11.00 | Tuupalan koulu | TasapainoRajakatu10.00 - 11.00 |
| KuntosaliSyke11.00 - 12.00 |  | VaihtuvaRajakatu11.00 - 12.00 |  | KuntopiiriRajakatu11.00 - 12.00 |
| KuntosaliSyke12.00 - 13.00 | MielenvireysRajakatu12.00 - 13.00 |  | KuntojumppaRajakatu12.00 - 13.00 | KehonhuoltoRajakatu12.00 - 13.00 |
| Tuupalan koulu13.00 - 14.00 | KuntojumppaRajakatu13.00 - 14.00 | LiikuntakerhoTuupalan koulu13.00 - 14.00 | AivoyhdistysRajakatu13.00 - 13.30 |  |
| Tuupalan koulu14.00 - 15.00 |  | LiikuntakerhoTuupalan koulu14.00 - 15.00 | KuntosaliSyke14.00 - 15.00 |  |
|  | Hyvinvointi Sampo14.30 - 15.00 |  |  |  |
|  | Hyvinvointi Sampo15.45 - 16.15 |  |  |  |